



توصیه های تغذیه ای شب یلدا

یک متخصص طب سنتی تاکید کرد که شهروندان نباید شب یلدا هم زمان آجیل، میوه و سبزیجات مصرف کنند.

یک متخصص طب سنتی تاکید کرد که شهروندان نباید شب یلدا هم زمان آجیل، میوه و سبزیجات مصرف کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزان، مهدی برهانی، متخصص طب سنتی درباره باید و نبایدهای تغذیه ای در شب یلدا گفت: پرخوری و مصرف بیش از اندازه مواد غذایی باعث ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و هضم غذا و ابتلا به بیماری های مختلف می شود.

وی به پرخوری در شب یلدا اشاره کرد و گفت: شب یلدا یکی از مناسبت های اصیل ایرانیان است که در این شب انواع خوراکی ها چون هندوانه، انار، آجیل، خرمالو، مرغ و ماهی صرف می شود اما باید به این نکته توجه داشت که پرخوری و همه چیز خوری باعث ابتلا به بیماری های مختلفی خواهد شد.

طب سنتی مصرف همزمان مواد غذایی چون آجیل، میوه، سبزیجات، غلات و نان و ... را ممنوع می داند که باعث ایجاد اختلال در هضم غذا و فساد غذایی در معده می شود.

متخصص طب سنتی بیان کرد: عوارض پرخوری اسهال، استفراغ و مسمومیت غذایی است. نباید در شب یلدا تمام مواد غذایی رنگی و خوشمزه را بخورید و حتی نباید در طی مدت زمان کوتاه تمام مواد غذایی را همزمان با هم میل کرد. شاید به خاطر پرخوری و همه چیز خوری دچار مشکل نشوید اما این مساله در دراز مدت تاثیر مخربی روی بدن شما خواهد داشت و کارکرد معده، کبد و روده ها را با مشکل رو به رو می کند.

به عقیده این متخصص طب سنتی افرادی که معده ضعیفی دارند با هله هوله خوری زودتر دچار بیماری می شوند. متأسفانه ایرانی ها به همه چیز خوری و پرخوری علاقه ی زیادی دارند و این مساله باعث بروز انواع بیماری ها در آنها شده است.

برهانی توصیه کرد: نیم ساعت قبل از صرف غذا و یک ساعت و نیم بعد از آن نباید آب یا دیگر مایعات را مصرف کنید زیرا این مساله فرآیند هضم غذا را با مشکل مواجه می کند. هر لقمه غذا باید 30 تا 40 بار در دهان جویده شود و افرادی که لقمه را سریع می بلعند فکر می کنند غذا در گلویشان گیر کرده است و می خواهند این مشکل را با نوشیدن آب برطرف کنند، در حالی که اگر غذا را به خوبی بجوید و هضم دهانی خوبی داشته باشید هضم در معده هم به خوبی پیش می رود.

وی با اشاره به این که عده ای تصور می کنند مواد غذایی به ترتیب بلعیدن در معده طبقه بندی شده و هضم می شود، گفت: وقتی مواد غذایی را همزمان با هم مصرف می کنیم معده برای هضم به حرارت های مختلف نیاز دارد و به همین خاطر پرخوری در هضم غذا اختلال ایجاد می کند.

متخصص طب سنتی با توجه به پرخوری شب یلدا تاکید کرد: در این شب باید یک ساعت و نیم بعد از شام آجیل و میوه مصرف کنید و به هیچ وجه هندوانه و آجیل را همزمان نخورید.

برهانی گفت: در زمان های قدیم به خاطر نبود غذاهای رنگی، انواع و اقسام مواد غذایی با هم مصرف نمی شد اما امروزه با ورود میوه و غذاهای مختلف به شهرها باعث پرخوری، همه چیز خوری و ابتلا به انواع بیماری ها شده است.